

2025年ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

お弁当	コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
		豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーと南瓜のごま和え ★ かわいいのマヨネーズサラダ しそひじき 白ご飯(228kcal.)	揚げ餃子の野菜あんかけ キャベツと玉子のソテー ★ 玉葱とわかめのさっぱり和え 高菜と大根葉の炒め物 人参ごはん(216kcal.)	たら山の山椒焼き トマトのツイストパスタ なすの揚げびたし ニラともやしのおひたし 白ご飯(228kcal.)	鶏肉のトマトバジル焼き 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 さつまいもと大豆の甘辛炒め ごぼうと人参のごま和え 白ご飯(228kcal.)	牛肉の玉子あんかけ ウインナーとポテトのソテー かにかまと白菜の和え物 彩りピーマンの甘辛 白ご飯(228kcal.)
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・(えび・かに)	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：かに・小麦・卵
		総エネルギー：435 kcal 塩分：1.7 g	総エネルギー：430 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：454 kcal 塩分：2.0 g	総エネルギー：527 kcal 塩分：2.2 g	総エネルギー：462 kcal 塩分：2.4 g
おかず	コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
		豚肉のねぎ塩炒め 厚揚げの甘酢煮 ブロッコリーと南瓜のごま和え ★ かわいいのマヨネーズサラダ 小松菜と人参の白和え しそひじき	揚げ餃子の野菜あんかけ 肉団子のチリソース キャベツと玉子のソテー ★ 玉葱とわかめのさっぱり和え れんこんのカレー和え 高菜と大根葉の炒め物	和風あんかけ豆腐ハンバーグ たら山の山椒焼き トマトのツイストパスタ なすの揚げびたし 人参のツナ煮 ニラともやしのおひたし	鶏肉のトマトバジル焼き 豚肉と野菜の焼肉炒め 高野豆腐とチンゲン菜の中華煮 さつまいもと大豆の甘辛炒め ごぼうと人参のごま和え ひじき煮	牛肉の玉子あんかけ ハムカツ ウインナーとポテトのソテー かにかまと白菜の和え物 こんにゃくのどて煮 彩りピーマンの甘辛
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・(えび・かに)	アレルギー源：小麦	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：かに・小麦・卵
		総エネルギー：326 kcal 塩分：2.6 g	総エネルギー：378 kcal 塩分：3.1 g	総エネルギー：360 kcal 塩分：3.1 g	総エネルギー：400 kcal 塩分：2.9 g	総エネルギー：371 kcal 塩分：3.3 g
おかず小	コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
		牛肉のスタミナ炒め 肉団子と白菜の豆乳スープ煮 ★ かわいいのマヨネーズサラダ しそひじき	豚肉の山椒炒め 天ぶら盛合せ キャベツと玉子のソテー 高菜と大根葉の炒め物	鶏肉の香草焼き 彩りしんじょのきのこあんかけ なすの揚げびたし ニラともやしのおひたし	とんかつ 牛肉のバジル炒め さつまいもと大豆の甘辛炒め ごぼうと人参のごま和え	豚肉の南蛮炒め 赤魚のしょうゆ麹焼き ウインナーとポテトのソテー こんにゃくのどて煮
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分	アレルギー源：えび・小麦・卵・(乳成分)	アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・乳成分	アレルギー源：小麦
		総エネルギー：337 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：394 kcal 塩分：2.3 g	総エネルギー：350 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：390 kcal 塩分：2.0 g	総エネルギー：301 kcal 塩分：2.6 g
彩菜御膳	コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
		おでん ごまおさつコロッケ 和風野菜炒め ほうれん草と油揚げのおひたし かわいいおかかandえ 人参とベーコンの洋風炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ ★ 野沢菜漬け	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の煮物 ★ 大根と白菜の柚子風味 ★ 高菜漬け	あじのメンチカツ 鶏と野菜の炒め物 ナスの生姜だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ ★ 桜大根漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 ★ 豆のごま和えサラダ ★ しそ昆布	かれいのチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め 春雨とわかめのツナ和え れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え 切干大根煮 ★ ポテトサラダ ★ 茶福豆
		アレルギー源：小麦・卵・乳成分・小麦	アレルギー源：小麦・卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・小麦	アレルギー源：小麦・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：卵・小麦
		総エネルギー：422 kcal 塩分：3.1 g	総エネルギー：450 kcal 塩分：3.8 g	総エネルギー：538 kcal 塩分：3.4 g	総エネルギー：457 kcal 塩分：3.9 g	総エネルギー：437 kcal 塩分：2.5 g
メタイフン	コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
		チーズタッカルビ いわしつみれの煮物 人参とベーコンの洋風炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ	エビのマヨソース 豚肉とれんこんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ★ 玉葱とパプリカの中華風酢の物	デミソースハンバーグ コーンバターフライ ひじき煮 ★ ブロッコリーのタルタルサラダ	さばの生姜だれ 鶏と野菜の青さ柚子炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ★ 豆のごま和えサラダ	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味) たこキャベツカツ ほうれん草となめこのおひたし ★ ポテトサラダ
		アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー源：卵・乳成分・小麦	アレルギー源：小麦	アレルギー源：卵・小麦
		総エネルギー：409 kcal 塩分：2.3 g	総エネルギー：402 kcal 塩分：3.0 g	総エネルギー：474 kcal 塩分：2.4 g	総エネルギー：416 kcal 塩分：2.0 g	総エネルギー：390 kcal 塩分：2.5 g
カロリート	コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
		牛肉とブロッコリーの炒め物 あさりとパンネのミートソース ピーマンとウインナーの炒め物 ★ 卵の花と豆のサラダ	鶏肉のマーマレード風味 すり身天煮 きくらげと人参の炒り玉子 ★ 野菜のマリネ	八宝菜 焼き栗コロッケ れんこんのごま炒め ★ カリフラワーとツナのサラダ	豚焼肉 エビのマヨソース しろ菜の煮びたし ★ 大学芋	かれいのチリソース 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ★ ポテトサラダ
		アレルギー源：卵・小麦	アレルギー源：卵・小麦	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源：卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー源：卵・小麦
		総エネルギー：310 kcal 塩分：2.1 g	総エネルギー：293 kcal 塩分：2.7 g	総エネルギー：292 kcal 塩分：1.6 g	総エネルギー：329 kcal 塩分：1.7 g	総エネルギー：266 kcal 塩分：1.5 g

冷凍おかず	セット	11月7日(金)	
		牛肉とれんこんの旨煮セット	中華点心三種盛セット
		牛肉とれんこんの旨煮 かに玉のもやしあん バジルのツイストパスタ 彩り野菜のソテー	中華点心三種盛 平天と白菜の煮物 キャベツとベーコンの甘醤油炒め いんげんと人参のおひたし
		アレルギー源：かに・小麦・卵・乳成分	アレルギー源：小麦・卵・乳成分
週平均	エネルギー	332 Kcal	
週平均	塩分	2.9 g	2.66 kcal
		食塩相当量：2.9 g	食塩相当量：2.9 g

★お知らせ★ 冷凍おかずをご利用でない方でご入用の方はコールセンターまでご連絡をお願いいたします。

2025年11月3日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。祝祭日に配達を希望されておられても、週4日登録で月曜日を休みで登録されておりましたら、商品は届きません。

11月3日(月)の配達を希望される方は10月28日(火)までに、下記のならコープコールセンターへご連絡をいただきますよう、よろしくお願い致します。前回好評いただきました日替りスープのお届けが9/29(月)より再開しております。詳細は別チラシをご覧ください。

お問い合わせ先ならコープコールセンター 通話料無料 0120-577-039

携帯電話 奈良県外 I P 電話からは 0743-68-3100 (通話料は組合員様ご負担)

(月～金 8:30～20:00 土 8:30～17:30)

★印は温めに不向きな献立となります

お弁当・冷凍おかずのご利用方法は、ご利用ガイドをご参照ください 夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタン ② を押してください。

ならコープではコールセンターでお受けするお電話について組合員様からのご意見を正確に聞き取る為通話内容を録音させていただきます。ご意見はサービス向上にのみ利用致します。あらかじめご了承ください。

日替りスープを期間限定でお届けします

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
9/29	月	野菜たっぷりポトフ	9/23 (火)
9/30	火	ピリ辛ごま豆乳スープ	
10/1	水	8種具材の豚汁	
10/2	木	あさりのクラムチャウダー	
10/3	金	ごま油香る中華スープ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
10/6	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	9/30 (火)
10/7	火	オニオングラタン風スープ	
10/8	水	旨辛スンドゥブチゲ	
10/9	木	7種具材の粕汁	
10/10	金	エビのビスク風スープ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
10/13	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	10/7 (火)
10/14	火	野菜たっぷりポトフ	
10/15	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	
10/16	木	8種具材の豚汁	
10/17	金	あさりのクラムチャウダー	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
10/20	月	ごま油香る中華スープ	10/14 (火)
10/21	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
10/22	水	オニオングラタン風スープ	
10/23	木	旨辛スンドゥブチゲ	
10/24	金	7種具材の粕汁	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
10/27	月	エビのビスク風スープ	10/21 (火)
10/28	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
10/29	水	野菜たっぷりポトフ	
10/30	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	
10/31	金	8種具材の豚汁	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
11/3	月	あさりのクラムチャウダー	10/28 (火)
11/4	火	ごま油香る中華スープ	
11/5	水	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
11/6	木	オニオングラタン風スープ	
11/7	金	旨辛スンドゥブチゲ	

お届け日	曜日	商 品 名	ご注文締切日
11/10	月	7種具材の粕汁	11/4 (火)
11/11	火	エビのビスク風スープ	
11/12	水	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
11/13	木	野菜たっぷりポトフ	
11/14	金	ピリ辛ごま豆乳スープ	

お届け日の赤字は祝祭日です

【スープ全11種類、共通の内容】

■本体価格:1個あたり320円(税込345円)

■注文番号:3612 日替りスープ

■ご注文締切日:お届けの前週火曜日

■消費期限:お届け日翌日の14:00

■保存方法:10℃以下

■容器サイズ:直径131mm×H59mm

■製造元:カネ美食品㈱

■電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外して温めていただくと、固めたスープが液状になります。

ご注文前にお読みください

- コールセンターへお届けの希望日と数量をお伝えください。
- 別途ご注文書が必要な場合は、配達担当者かコールセンターへ申し付けください。
- 通常お弁当・おかず同様、毎週火曜日までにご注文いただけますと、翌週からお届けいたします。お届け方法は、通常のお弁当と同様です。お留守の際は保冷箱に入れてお届けします。スープは、週1日からでもご注文いただけます。
- 通常のお弁当・おかずのご利用のある週に限り、ご注文いただけます。(スープのみのご注文はできません)ただし、週4日利用のお届け休平日や、祝日登録なしのお弁当・おかずのお届けのない日の場合は、ご注文いただけます。
- スープの種類は、日ごとに種類を固定してお届けします。(カレンダーをご確認ください) 食事後の容器はお住まいの市町村区分にしたがって廃棄してください。
- スープのご利用代金は、お弁当・おかずのご利用代金と一緒に、ご登録の口座からお引き落としさせていただきます。
- 各商品のアレルギー等、詳細は別途チラシに記載しております。別途チラシが必要な場合は、配達担当者かコールセンターへ申し付けください。